Pani domu

10

miesięcznik · organ związku pań domu
i instytutu gospodarstwa domowego.

1 zł. 10

P A N I D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 10 WARSZAWA, PAŹDZIERNIK 1933 ROK VII

TREŚĆ ZESZYTU:

KĄPIELE SŁONECZNE i POWIETRZNE w CHŁODNEJ PORZE

Dr. A. TARNAWSKI z Kosowa.

NADCHODZI późna jesień, a zima się zbliża — przykra pora dla wypieszczonych ludzi. Tymczasem zima powinna być równie przyjemna jak inne pory roku; zima jednak roztacza swe uroki tylko przed tymi, którzy mają „przysposobienie zimowe", czyli są dobrze zahartowani. Taka jest młodzież i wie, co są uciechy zimowe, szczególnie na nartach, łyżwach i t. p.

Co jednak uczynią ci, którzy nie mają zimowego przysposobienia, zwłaszcza ludzie starsi i zmuszeni z powodu swego zajęcia do przebywania w izbach? Dla tych właśnie są *kąpiele słoneczne i powietrzne*, które tak ich zahartują, by korzystali z przyjemności zimy bez obawy przeziębienia. Jakto? Słońca za mało mieliśmy w lecie, skądże kąpiele słoneczne w zimie? Można je mieć napewno, jeżeli korzysta się z każdej sposobności, kiedy się słońce pokaże. W zimie wprawdzie jest mało dni słonecznych, ale w czasie silniejszych mrozów zazwyczaj świeci słońce, a w dni pochmurne nieraz słońce się pokaże. Natychmiast rozbieraj się wtedy i korzystaj ze słońca choć przez kilka minut.

Gdzie brać kąpiele słoneczne w chłodnej porze? W pokoju na podłodze zaścielonej kocem, na którą słońce pada, ale okno musi być otwarte, bo szklane szyby pochłaniają promienie najskuteczniejsze; nadto oddycha się wtedy świeżem powietrzem. Obawy niema o przeziębienie, albowiem promienie bezpośrednie bardziej ogrzewają skórę aniżeli przez szkło, o czem łatwo się przekonać. Można je brać także na dworze na ganku, albo w zakątkach zwróconych do słońca. Kto ma dom własny z ogrodem, może takie kąpiele słoneczne urządzić sobie na południowej ścianie, zasłaniając ją od strony wiatru deskami. W zimie lepiej brać je po obiedzie, ale również dobrze przed południem, gdy słońce chwilowo zaświeci.

Kogo to zachęci, przekona się, że kąpiele słoneczne w zimie są przyjemniejsze, zwłaszcza gdy grube ubranie się zrzuci, a łagodne promienie ogrzewają skórę. Doznajemy wtenczas błogiego uczucia, bo skóra oddycha, jak płuca t. j. wyziewa przez swe gruczoły szkodliwe gazy ze krwi. Zresztą kąpiele słoneczne, działając bezpośrednio na skórę promieniami świetlnemi i chemicznemi, rozbudzają życie i wzmagają przemianę materji.

Kąpiele słoneczne i powietrzne mają skutek podobny i wzajemnie się uzupełniają. Kąpiele powietrzne stosuje się nago (zrazu można w koszuli), ale w razie chłodu trzeba ciągle być w

ruchu i samodzielnie się masować. Zatem gimnastykować się, oklaskiwać się i nacierać rękami całe ciało, w czem może być druga osoba pomocną. Kąpiele takie robić przez chwilę, aby nie utracić za dużo ciepła, i prędko je odzyskać w ubraniu, względnie zapomocą ruchu. Przytem otwarcie okna jest konieczne, dla świeżego powietrza przy głębokich wdechach.

Przytaczam jeszcze ustęp z „Programu" lecznicy. *O kąpielach powietrznych i masowaniu.*

„Są to dwa nieodstępne zabiegi, które bierze się równocześnie, a są tak skuteczne, że zastępują wszystkie inne razem. Oto korzyści: są każdej chwili możliwe, we dnie i w nocy — przy ubieraniu się i rozbieraniu, w chłody i gorąca, bez usług i przyrządów; są miłe, łatwe i nie drażnią, więc zabieg nieoceniony dla słabowitych i starych ludzi, którzy się przeziębiają i zimnej wody nie znoszą. Kto zabiegi te stale stosuje, ma skórę różową i jędrną, a przeziębieniom nie ulega, bo w naczyniach włosowatych krew lepiej krąży. Masując i oklaskując ciało własnemi rękami, wyrabia się zręczność i ruchliwość".

Jak kąpiele powietrzne są zbawienne, mamy przykład na mieszkańcach północy, na Lapończykach i Eskimosach. Otuleni w futra podczas całodziennych polowań nie mają dostatecznego przewiewu skóry, dlatego wróciwszy do swych chat, rozbierają się do naga i w ten sposób instynktownie biorą kąpiele powietrzne, konieczne dla zdrowia. Gdzie jednak cywilizacja europejska dotarła, zaniedbali już ten zwyczaj pierwotny, przypłacając to gruźlicą.

Jeszcze o ubraniu zimowem. W zimie należy nosić ile można przewiewne ubrania sukienne, a najlepsze są trykoty wełniane. Bielizna powinna być również dziurkowata, bawełniana lub jedwabna. W ciepłem ubraniu warstwa powietrza właściwie chłód powstrzymuje, jako zły przewodnik ciepła chroni nasze ciało od utraty ciepła. Futra wprawdzie są ciepłe, ale tamują przewiew skóry, dlatego bierze się je tylko podczas mrozów i zimnych wiatrów oraz w podróży. Obuwie najcieplejsze jest z przewiewnego sukna, ale musi być także przewiewne i dość obszerne, bo ciasne trzewiki wyciskają krew z nóg; stąd zimne nogi, a w skutku nawał krwi do narządów brzusznych. Kalosze bierze się tylko z konieczności, aby nóg nie zawilgocić i zaraz zdejmuje się je w domu. Także o przewiew głowy dbać potrzeba i nie zawiele ją otulać, ale możliwie odsłaniać — dla przypływu powietrza i słońca, a uniknie się wielu dolegliwości.

O pielęgnowaniu głowy i zdrowej cerze pomówimy osobno.

NAPIWKI

MARJA ANKIEWICZOWA

KAŻDY przejaw życiowy, zarówno jak i każdy obyczaj tradycją uświęcony, mogą podlegać różnym interpretacjom, posiadać zagorzałych zwolenników i nieprzejednanych przeciwników.

Do takich właśnie faktów spornych a codziennych należą napiwki. Samo podejście do tematu burzy umysły. Bo jakież to znaczenie przypisują niektórzy temu zagadnieniu? Brak poszanowania ludzkiej godności i t. p.

Poniewiera się moralnie ludźmi, gdy się im daje napiwki; krzywdzi się ich tem, deklasuje, stawiając jednocześnie siebie i obdarowanych pod pręgierzem opinji publicznej. A gdy się napiwków nie daje? To się również urasta w opinji bliźnich — tylko nie do rozmiarów bojownika o przebudowę społeczną: jest się poprostu uważanym za burżuazyjnego dusigrosza, który nie chce, aby się przy nim ktokolwiek pożywił, który woli za doznaną usługę rzucić patetycznie: „dziękuję ci, mój przyjacielu" — bo ta forma rekompensaty nic nie kosztuje, no, i jest w duchu nowoczesnym — demokratycznym!

Że jednak samo podziękowanie nie jest dostatecznym ekwiwalentem za doznaną usługę, łatwo się przekonać, obserwując ironiczny błysk rozczarowania na twarzy obsługującego. On bowiem przejaw tego „głęboko pojmowanego demokratyzmu" traktuje jako fortel dla zrobienia drobnej oszczędności. I co ciekawsze, obsługa, nie wynagradzana za swe trudy napiwkiem, przypisuje to brakowi poczucia osobistej godności ze strony obsługiwanego. A więc i tu, i tam problem godności poddanej w wątpliwość.

Postarajmy się do sprawy napiwków podejść od strony nawskroś objektywnej, bez intencji zwalczania ich lub też zbędnego wyolbrzymienia do rozmiarów zagadnienia społecznego. Zgodziwszy się z faktem — że są, że są

bardzo powszchne, choć w różnych krajach w rozmaitem występują nasileniu, postarajmy się wyjaśnić ich genezę, aby zrozumieć jak dalece i w jakich wypadkach obowiązują nas one w naszych codziennych warunkach,

Co to jest właściwie napiwek? To nieobowiązująca, a więc *dobrowolna i rozmiarami sumy nieokreślona nadpłata.* Przyczem nadpłata ta ma przeznaczenie indywidualne i jest udzielana prawie zawsze bezpośrednio przez osobę, która doznała obsługi, informacji, wyręczenia, lub nawet tylko uprzejmości od jednostki, która do spełnienia powyższych świadczeń była zgóry przeznaczona i za to do pewnego stopnia wynagradzana.

Pocóż więc dawać napiwek ludziom, którzy za swój trud są wynagradzani? I tu właśnie na racjonalnem rozwiązaniu tego pytania, kiedy i komu dawać, polega cała finezja napiwków.

Dajemy je za bezpośrednio doznaną obsługę — *jako podziękowanie,* które w tej formie najprościej przez nas wyrażone być może; dajemy również *jako wynagrodzenie* specjalne za nadprogramowy trud lub pracę przez nas bezpośrednio spowodowane i nas dotyczące. Wygoda stosowania napiwku w formie właściwej jest obustronna. Obdarowanemu daje miernik oceny jego pracy; obdarowującemu zapewnia miłe, uprzejme, chętne obsłużenie, pamiętanie o jego potrzebach, co ułatwia życie i usuwa zgrzyt w obcowaniu z ludźmi niedostatecznie wynagradzanymi za swą pracę.

Są jednostki, które uważają, iż wysokością udzielanego napiwku normują poziom swej pozycji socjalnej lub towarzyskiej. I są w błędzie. Służba ma niezawodną orjentację, kto jest z prawdziwych „państwa", a kto nie.

Jest też pewien odłam publiczności, która uważa, iż suty napiwek upoważnia ją do okazywania arogancji tak właściwej naturze majętnych nieokrzesańców. Właśnie służba jest tem wybranem przez nich środowiskiem do najintensywniejszego okazywania swej wyższości. Ale i tu obliczenia szwankują, ponieważ maltretowana, aczkolwiek hojnie zato opłacana służba, znajduje mimo wszystko sposoby okazania podobnym osobnikom swego lekceważenia. A więc w sposobie dawania napiwku może się wyrażać lekceważenie i uchybienie godności ludzkiej, a nie w samem zagadnieniu napiwka.

Złem, często towarzyszącem napiwkom, jest *dezorjentacja* sztucznie wprowadzana przez właścicieli różnych przedsiębiorstw. Oto na ścianie wisi dostojny napis: „Napiwków się nie przyjmuje". I całe szczęście, że użyta tu jest forma bezosobowa, bo właśnie ludzie zatrudnieni w tym zakładzie napiwki przyjmują jak najchętniej, tylko w sposób bardzo przykry, nawet upokarzający. Jakby chyłkiem-milczkiem, ze wstydem i zarazem z chichotliwą radością, jaką ludziom o niskim poziomie moralnym daje każde obejście prawa.

Jak już zaznaczyliśmy, do napiwku nie można nikogo zmusić, ani do dania, ani też do przyjęcia. Przy dzisiejszych trudnych stosunkach finansowych dla niejednego człowieka drobny nawet napiwek lecz częsty stanie się też sumą, przechodzącą możność budżetu. Dlatego też musimy wymienić *sposób ominięcia napiwku,* jeśli go rzeczywiście dać nie mamy z czego: tym sposobem będzie *nie korzystanie z usług,* np. pójście na wyższe piętro pieszo zamiast wezwania windziarza, przynoszenie samemu paczek do domu i t. d.

Mimo że napiwki nie posiadają norm, mają jednak pewne granice wahań, ujęte jakby umową bez słów. Pomijamy sprawę gwiazdki lub t. zw. kolędy, a zajmiemy się owemi drobnemi częstemi okazjami pewnych naddatków.

Dozorcy płacimy za różne usługi okolicznościowe. Płacimy za otwarcie bramy i tu możemy się trzymać norm następujących: od zamknięcia do północy wystarczy stawka biletu tramwajowego dziennego; po północy musimy stawkę podwoić lub wziąć tramwajową taksę nocną. Natomiast otwieranie drzwi wchodowych do klatki frontowej nie obowiązuje do napiwku, ponieważ dozorca jest tu wykonawcą indywidualnego rozporządzenia gospodarza, które, gdyby miało być opłacane, stwarzałoby niejako sztuczne źródło dochodu dla dozorcy, ponieważ ominięcie tej usługi jest niemożliwe. Gdy tymcza-



sem wrócić przed zamknięciem bramy może każdy, iść pieszo zamiast jechać windą również. Za wpuszczenie do windy lub zawiezienie przyjęła się stawka w wysokości przejazdu tramwajowego.

Napiwki udzielane służbie domowej są niejako aktem kurtuazji w stosunku do domu, z którego gościnności korzystamy. I tu wysokość napiwku zależy od pory dnia i rodzaju przyjęcia. Gdy wpadamy nieoczekiwanie na krótko, za podanie palta i otworzenie drzwi wystarczy powiedzieć uprzejme „dziękuję". Gdy jesteśmy na podwieczorku, co już spowodowało większą pracę dla służącej, dodajemy do miłego „dziękuje" drobną monetę (np. 50 groszy). Jeśli w przyjęciu zapowiedzianem uczestniczy małżeństwo, to dają 1 zł. lub więcej. Bridge czy tańce, zmuszające do usługiwania do późna w nocy, wymagają większego napiwku niż przyjęcie, kończące się przed północą.

Najciężej przedstawia się sprawa napiwków dla posłańców, którzy w rozmaitych okolicznościach odnoszą nam różne rzeczy do domów. Są to niekiedy specjalnie przez wielkie firmy utrzymywani w tym celu gońcy i tym zasadniczo nic się od nas nie należy (tak np. jest w Anglji, gdzie wszystko odsyłane jest do domów, przyczem koszt przesyłki uwzględniony jest w kalkulacji towaru, a więc powód do udzielania naddatków nie istnieje). Zdarza się jednak i to u nas znacznie częściej, że z kwiaciarni, od modystki czy krawcowej przynosi nam coś chłopiec lub dziewczynka - praktykanci, których całym zarobkiem są właśnie te skromne, zrzadka otrzymywane napiwki. Tym trudno ich nie dawać. A jakże często dzieci te odchodzą zawiedzione, nic nie dostając z powodu braku orjentacji lub złej woli publiczności.

A teraz napiwki *na mieście*. I tu do niektórych przywykliśmy, inne nas irytują, jak gdybyśmy zapominali, że napiwek jest w zasadzie swej dobrowolny. Płacimy szatnie wszędzie, gdzie zdejmujemy wierzchnie okrycie. Płacimy w kinie za wyszukanie miejsc wolnych na ciemnej sali, oraz za program, przyczem naddatek nie obowiązuje.

W restauracjach i kawiarniach płacimy służbie procent od rachunków a piccolom drobne dziesiątki za przyniesienie pocztówek, papierosów, zapałek, podanie gazet i t. p. drobne usługi.

W hotelach poza procentem dla służby, uiszczanym przy płaceniu rachunku, przy odjeździe płacimy numerowej, boy'om, portjerowi napiwki, których wysokość zależy od długości pobytu w hotelu. W tych napiwkach mieszczą się wszystkie drobne usługi: dostarczona do pokoju poczta, zniesione walizy, zawezwane taksówki i t. d.

Płacimy fryzjerom i manicurzystkom za specjalny pośpiech i staranność okazywaną naszej osobie.

Napiwki zatem są to rzeczy nieobowiązujące, a jednak jakże wygodne dla stron obu jako najprostsza i najpożyteczniejsza dla obsługującego forma podzięki.

Paluszki brydżowe

Właściwie powinny się nazywać *wintowe*, bo przepis pochodzi od jednego z doktorów, zbierających się pół wieku temu na niedzielnym wincie w domu warszawskim.

Materjały potrzebne: ½ klg. mąki pszennej, 4 jajka, 20 deka masła, 5 deka szmalcu, ½ szklanki mleka przegotowanego, 5 deka świeżych drożdży, łyżeczka soli, łyżeczka kminku albo maku. Koszt 1 zł. 60 gr. Wydajność — około 100 paluszków i obwarzanków, ważących 60—65 deka.

Robota. Przesiać mąkę na stolnicę, zrobić w niej spory dołek, zarabiając łyżką drewnianą wlać mleko z rozpuszczonemi drożdżami, wbić 1 jajko i 2 żółtka, wsypać sól, masło zmiękczyć w cieple i wrobić z początku łyżką, zagarniając coraz więcej mąki, potem palcami rozsuniętemi, wkońcu gdy już wszystko wrobione — dłonią. Zbić ciasto, rzucając je o stolnicę kilkanaście razy, aby dziurki były równomierne i zaraz robić obwarzanki i paluszki grubości małego palca. Posmarować jajkiem, rozbitem z łyżką wody i posypać makiem albo kminkiem. Upiec blado w gorącym piecu, poczem przez kwadrans dosuszać przy mniejszem cieple.

Z tej proporcji są 3 duże blachy ciastek, które są bardzo mile widziane w przeciwstawieniu do zwykłych słodkich ciast. Można je podawać także na deser do masła i ostrych serów.

M. Karczewska.

DIETA DLA OSÓB OTYŁYCH

Otyłość trzeba zwalczać odpowiedniem żywieniem. Osoby, interesujące się tem zagadnieniem ze względu na siebie lub kogoś ze swej rodziny, powinny pamiętać o następujących zabronionych pokarmach, których nie należy spożywać, jeśli pragniemy wyleczyć nadmierną otyłość bez szkody dla zdrowia. Zabronione są wtedy: zupy śmietanowe i zaprawiane; mięsa i ryby smażone, tłuste oraz wszelkie konserwy z mięsa i ryb. Z warzyw niedozwolone są: ziemniaki, groch, fasola, kukurydza. Inne warzywa jak np. marchew trzeba jeść w małej ilości i bez przypraw t. j. bez mąki, bez cukru i bez tłuszczu. Owoce słodkie, jak śliwki, jabłka, gruszki, winogrona nie są wskazane. Mączne potrawy są zabronione, szczególnie ciastka, a także świeży chleb i bułki. Oczywiście słodyczy też nie wolno jadać, ani słodkich napoi, jak słodka kawa, herbata i kakao. Śmietanka również zabroniona.

Są różne metody obchudzania: najprostsza to spożywanie pokarmów mało skoncentrowanych t. j. takich, które zawierają w stosunkowo dużej objętości mało pożywienia, a więc: ogórki, szparagi, pomidory, kapusta, rosoły i zupy klarowne, chude mięsa szczególnie gotowane, jaja bez przypraw (masła, sosów), chleb razowy i to w bardzo małej ilości, mleko słodkie i kwaśne zbierane, owoce kwaskowe — bez cukru, kawa czarna i herbata bez cukru.

JADŁOSPIS PRZY OBCHUDZANIU SIĘ.

Na ½ godziny przed śniadaniem ½ szklanki wody z sokiem z ½ cytryny.

Śniadanie około godz. 9-ej. 2 jajka gotowane na miękko, na twardo, lub „w koszulce", 5 rzodkiewek lub 1 pomidor lub 2 łyżki purée z pomidorów do podania z jajami w „koszulce", 1 mały kawałek chleba razowego cienko posmarowanego masłem. Kawa z łyżką mleka i 1 płaska łyżeczka cukru.

Na 1 godzinę przed obiadem 1 filiżanka barszczu lub rosołu czystego.

Obiad. 20 dkg pieczeni chudej, befsztyka lub też gotowanego mięsa bez żadnych sosów, tłuszczu i bez ziemniaków. Sałata zielona lub z pomidorów, mizerje (bez śmiet.), kapusta kwaszona lub surowa czy gotowana słodka z cytryną i oliwą. Jarzyna liściasta (szpinak lub kapusta, jarmuż czy brukselka) gotowana z małą ilością przypraw.

Na deser 1 szkl. maślanki lub zsiadłego mleka bez śmietany lub też ½ pomarańczy w sezonie.

Kolacja. Zimne, chude mięso (20 dk), zielony groszek, kwaszony albo surowy ogórek lub brukiew gotowana *bez tłuszczu*, 1 szklanka mleka zbieranego.

Mag. M. Morzkowska

WYBÓR FASONU

Well

ROK rocznie powtarza się ta sama tragikomedja: pokaz modeli — mniejsza o to gdzie, u Iksa czy u Igreka — bo porządek rzeczy jest zawsze fatalnie, aż do znudzenia ten sam.

Salony wypełniają się szczelnie, aż nazbyt szczelnie, klijentelą. Niewiasty w różnym wieku, różnej maści, rozmaitego wzrostu i tuszy zasiadają pod ścianami w kilku rzędach na fotelach, krzesłach, nawet na składanych taboretach, na czem się da. Po pozostawionych wąskich przejściach defilują tanecznym krokiem żywe manekiny, prezentujące z wymuszonym wdziękiem ostatnie kreacje paryskich mistrzów igły.

Typ żywego manekina jest znormalizowany; drobne odchylenia od wymaganych kanonów bywają czasem tolerowane wobec trudności osiągnięcia ideału, lecz źle widziane. Wysoki wzrost, bardzo długie nogi, szerokie ramiona, wklęsły brzuch, smukłe uda, stan jak najcieńszy. Doniedawna obowiązywał absolutny zanik biustu. Obecnie — owszem, lekkie zaokrąglenia z przodu są nietylko dopuszczalne, lecz nawet pożądane. Zresztą z tem wymaganiem najłatwiej sobie poradzić (dwie chustki do nosa ulokowane we wgłębieniach staniczka). Ale sprostać wszystkim innym warunkom — trudno, bardzo trudno. Na żywego manekina nadaje się jedna młoda dziewczyna na tysiąc. I to przez bardzo krótki przeciąg czasu — przez te kilka lat, w których zdoła utrzymać się w nieskazitelnej formie. Parę zbytecznych kilo, utrata tanecznej posuwistości kroku i już — nie nadaje się.

Różne i różnie zbudowane klijentki domów mody przyglądają się z zachwytem modelom, a modelkom — z zazdrością. Krótkonogie, ciężkobiodre, opasłe — najzłośliwiej krytykują, wypatrują, wyolbrzymiają mikroskopijne usterki w linji kobiet zawodowo dobrze zbudowanych. To w międzyczasie, gdyż przyszły tu przedewszystkiem po to, żeby chciwie, gorączkowo notować numery demonstrowanych toalet, tych, które pragną posiadać. Bo przecie te przepisowo zbudowane kobiety tylko pokazują na sobie stroje komponowane na nich i dla nich, ale przeznaczone dla zupełnie innych i zupełnie inaczej zbudowanych. Żywe manekiny istnieją jako przynęta, pomagają stworzyć złudzenie, że właśnie tak może wyglądać w danej toalecie ***każda kobieta.***

Komedja jest skończona, zaczyna się tragedja.



Nie można *każdej* sukni włożyć na *każdą* kobietę — dziecko to rozumie. A przecie co wiosna i co jesień przymierzalnie mniejszych i większych domów mody stają się terenem tych samych tragedji pomyłek i nieporozumień. Suknia-cud, zdarta ze smukłego efeba i wciągnięta gwałtem na dojrzałe kształty jesiennej piękności, wygląda jak parodja. A wciśnięta w nią kobieta — jak karykatura.

— To się da poszerzyć, w górze się wypuści, w dole się wstawi, pociesza ekspedjentka. — Względnie zrobi się kopję dla szanownej pani.

Ach, cóż to pomoże? Cóż przyjdzie komu z tego, że się *dostosuje do figury rozmiary niestosownego fasonu?* Suknia powinna być komponowana i krajana z myślą o tej, co ją będzie nosić. Każdy szew, każda zakładka ma swój ukryty sens i cel. Jedne zwężają, inne poszerzają; są takie, co zdają się być jak dyskretne zasłony nad mniej fortunnemi szczegółami budowy, i takie, co jak elektryczne sygnały skupiają uwagę widzów na jednym punkcie. Np. suta, kolorowa kokarda na obfitym biuście, ciasno opięty karczek spódnicy na wydatnym brzuchu — to herezje, przed któremi tak rzadko przestrzeże w porę życzliwa, fachowa rada.

— Czemu? przecie wypuszczanie jak najlepiej ubranych klijentek jest w interesie domów mody.

Tłumaczy się. — No tak, zapewne. Ale panie są takie obraźliwe, tak łatwo je zrazić krytyczną uwagą. A przytem przeważnie tak nie znają swego typu. Najczęściej, najbardziej po-

doba się im to, w czem im najmniej do twarzy i zupełnie nie do figury. A trudno od nas wymagać, żebyśmy odwodzili klijentki od kupna.

Granice zawodowych sumień są rozciągłe. Okazuje się więc, że możemy polegać jedynie na samych sobie. W melancholijnem stwierdzeniu naszej samotności zaczerpnijmy nowej energji. Do dzieła!

Przedewszystkiem dokładna i bezwzględna rewizja aktywów i pasywów. Waga, centymetr, lustro. Centymetr i lustro ważniejsze niż waga; sam ciężar niewiele znaczy, najistotniejsze są proporcje. Długość stanu i nóg, objętość biustu i bioder powinny być jednakowe. Przewaga nóg wypada nader szczęśliwie dla sylwetki moderne, niestety znacznie częściej spotykamy długie korpusy osadzone na krótkich nogach. Nie obawiajmy się stwierdzić własne wady. Jeśli to zaniedbamy, wyręczą nas w tem inni, o ileż złośliwiej, okrutniej.

Uprzytomniwszy sobie dokładnie wady i zalety własnej aparycji, przystępujemy do selekcji modnych krojów. Naginając modę do własnych warunków, poznajemy bohaterstwo dobrowolnych wyrzeczeń, gorzki triumf przezwyciężanej pokusy. Przy wyborze fasonu nie wolno nam przez chwilę zapominać o podstawowych zasadach: linje pionowe podwyższają i wysmuklają, linje poziome poszerzają i cisną wdół. Na jaskrawe barwy, kontrastowe zestawienia i ekscentryczne kroje mogą sobie pozwalać osoby nietylko bardzo młode, wysmukłe i wybitnie urodziwe, ale i posiadające bardzo zasobny arsenał toaletowy. Bo jedyna suknia bardzo dziwaczna i kolorowa zawsze po upływie miesiąca staje się straszakiem, choćby ją wymyślił sam Jean Patou.

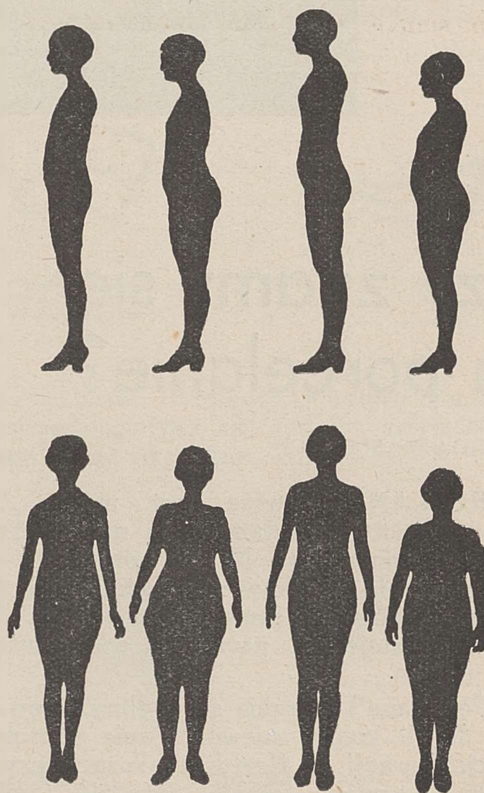
Z tej samej racji unikać należy nadmiaru przybrań: guzików (zwłaszcza jasnych lub lśniących), poprzecznych falban, kolorowych wypustek i stebnówek i t. d.... Bardzo niebezpieczne są tkaniny lekkie, powiewne, stwarzające, poetycznie mówiąc, „obłok" dookoła tej, co się w nie ubierze. Dlatego właśnie powinny ich unikać osoby tęgie. Bo co innego obłoczek, a co innego obłok monstre, chmura gradowa. Podobnie i tkaniny wzorzyste, zwłaszcza takie w duże kwiaty i kraty nie powinny istnieć dla osób, ważących ponad sześćdziesiąt parę kilo. A takich w naszym kraju najwięcej.

W dużej mierze ułatwia zadanie wyboru fasonu nadchodząca zima i towarzyszące jej rozsądne tendencje mody. Mgliste, kwietne muśliny i organdyny zwiędły wraz z letniemi kwiatami. Sezon jesienno-zimowy przynosi nam tkaniny ciężkie, mięsiste, grube wełny i jedwabie.

Moda sztucznie poszerzonych ramion jeszcze trwa, choć zdaje się chylić ku upadkowi. Osoby o wydatnych biustach nie powinny dać się jej skusić — biust i watowane ramiona zlewają się w masywny blok. Natomiast modny krój raglanowy jest bardzo korzystny, i to niemal jednakowo dla budowy tęgiej i wiotkiej. Bufy na rękawach powyżej łokcia są dla osób tęgich bardzo wskazane — wywołują wrażenie zwężonych bioder. Rękawy rozszerzone w dole poszerzają całą sylwetkę.

Obecna moda sukien dłuższych, równych lub nieznacznie rozszerzonych poniżej kolan jest szczęśliwa dla pań niezbyt wysmukłych. Natomiast dość ryzykowne są modne wycięcia lansowane przez znakomitą Madeleine Vionnet. Są one pozornie niewinne i bardzo skromne: tkanina sukni podchodzi pod samą szyję i jest zakończona wąziutką wypustką albo krytym obrębkiem. Niebezpieczeństwo polega na tem, że przy takiem wycięciu cały tors rysuje się dokładnie pod tkaniną sukni, jak gdyby był oblepiony mokrem prześcieradłem. Jeżeli jest nieskazitelny — *à la bonne heure* (bardzo szczęśliwie). W przeciwnym, o ileż częstszym wypadku, lepiej jest suknię wykończyć w górze jakimś kołnierzykiem, żabotem, krawatem i wyciąć w ostry szpic czyli trójkąt. To wysmukla owal, wydłuża szyję i pomaga zamaskować nietylko pewną ociężałość biustu, lecz i złośliwą fałdkę, tworzącą się tak często nad brzuchem. Oczywiście, żabot czy krawat powinien być dość długi, a bluzka nad paskiem cokolwiek naddana.

Żeby nosić krój princesse, obcisły i pozbawiony paska, trzeba mieć nieskazitelną figurę, albo genialną gorseciarkę. A palta bez pasków, owszem, nawet są wskazane dla osób tęższych: ale palta siłą rzeczy nie mogą być zbyt obcisłe.



Cztery sylwetki powyżej wykazują zasadnicze różnice, jakie mogą zachodzić w budowie czterech kobiet o tym samym obwodzie biustu. Różnica wzrostu, szyi, spadku i szerokości ramion, talji, bioder, wysokości talji oraz inne różnice w proporcjach — wymagałyby zmian prawie każdego wykroju ubrania lub kupowanej gotowej odzieży.

Moda krótkich żakiecików z długiemi rękawami pozwala szczęśliwie połączyć toaletę strojną, popołudniową z wieczorową. Oczywiście taka toaleta powinna być z ciemnego ciężkiego jedwabiu (raczej matowego niż błyszczącego), aksamitu lub crêpe romain (najcięższy gatunek żorżety). No, i jak najprostsza w linji.

Niemal każdy karnawał przynosi nam jakieś reminiscencje krynoliny, bardzo nieraz ładne. Ale wszelkie odmiany krynoliny należy zaliczyć do kategorji pokus, którym kobiety niezupełnie wysmukłe powinny umieć się opierać.

Wybór fasonu — sprawa błaha w oczach ludzi bardzo powierzchownych. Wybór fasonu — rzecz nader doniosła dla każdej rozsądnej kobiety i dobrej gospodyni, administrującej oszczędnie zarówno funduszami jak czasem. Lekkomyślna decyzja może być źródłem przykrości i złego samopoczucia przez długie miesiące, a czasem i lata, przez które musimy nosić nieudaną, szpecącą suknię.

A zato suknia udana, w której czujemy się i poruszamy jak we własnej skórze — to źródło niezawodne dobrego humoru i pewności siebie, tak niezbędnej w każdej sytuacji życiowej.



Czy znamy się na porcelanie?

JADWIGA MASŁOWICZ

PORCELANA zawsze jest modna, gdyż przedmioty porcelanowe są nam potrzebne w codziennym użytku. Nie do pomyślenia byłoby spożywanie posiłków np. na talerzach drewnianych, żelaznych, cementowych i t. p. Płyny pite z metalowych naczyń tracą zawsze na smaku.

Porcelanę*) wyrabia się z gliny, t. zw. kaolinu. Jeżeli kiedy zniewoli Panie choroba do odbycia kuracji w Karlovych-Varach czy Mariańskich-Lazniach warto zwiedzić tamtejsze fabryki wyrobu masy kaolinowej i porcelany; wycieczki są chętnie widziane, bo laik nie zapamięta tajemnic wyrobu fabryki.

*) Nazwa porcelany pochodzi od słowa portugalskiego „Porcella".

Gatunki porcelany

Porcelanę mogą wyrabiać tylko duże fabryki. Nadawaniem kształtów i deseni zajmują się artyści i technicy ceramicy. Robotnik jest tylko wykonawcą. Wszystko robi się ręcznie. Maszyn poruszanych elektrycznością jest bardzo mało. Dekorowanie porcelany dzielimy na wiele kategorji, które kolejno omówimy.

1) Malowanie pendzlem (specjalnemi farbami). Technikę ową poznać łatwo: patrząc pod światło na przedmiot, widzimy w wykonanym rysunku smugi od pendzla.

2) Malowanie piórkiem poznaje się tak jak sztychy, t. zn. powinno być widać pociągnięcia stalowem piórem takiem jak do pisania. Rodzaj ten, mało znany u nas, jest ulubioną dekoracją Turków na ich specjalnych filiżankach do mokki.

3) „Stahldruck". Celem wykonania tych prawdziwych arcydzieł pracują łącznie artysta grawer i artysta malarz. Pierwszy rysuje deseń na płytach stalowych, które robotnik odbija na porcelanie; malarz wzór ten odpowiednio pod-

malowuje. Sztuki tak malowane posiadają niebywałą lekkość rysunku, żywą i bajecznie kolorową ornamentykę. Przedmioty dekorowane w ten sposób przesyłane są na rynek Indji, Turcji, Egiptu, Syrji i t. p. W Czechosłowacji niemiecka fabryka Haas et Czizek w Chodowie zajmuje się tą specjalnością. Dekoracja ta jest dużo ładniejsza i trwalsza od dekalkomanji.

4) Najtańszą dekoracją i bardzo rozpowszechnioną jest dekalkomanja. Są to już gotowe kolorowe rysunki, fabrycznie przygotowane na specjalnych chemicznie wyrabianych papierach. Rysunek barwny przylepia się odpowiednio na porcelanie i wypala. Łatwo jest odróżnić porcelanę dekorowaną kalką. Patrząc na przedmiot uważnie, dostrzegamy małe pęcherzyki, jakby drobny piasek na powierzchni rysunku; są to pęcherzyki powietrza, które nie zostały dobrze wyciśnięte z pod kalki przez robotnicę. Jeżeli tych szczegółów brak, należy spojrzeć na spojenia wzoru, specjalnie przy uszkach, a w talerzach tam, gdzie schodzi się rysunek. Często zobaczymy krzywe dopasowanie rysunku, czasami rysy od noża, którym robotnica pomagała sobie przy naprostowaniu wzoru. W Polsce dekoracja dekalkomanją nie jest trwała, prędko się ściera. Jest to błąd techniczny popełniany przez nasze fabryki w sposobie wykonania. Niestety muszę to w zupełności przyznać, iż zagraniczny wyrób jest dużo trwalszy.

5) Dekoracja kobaltem**) bywa często używana u nas. Stosuje się kobalt w dwojaki sposób. a) Kobalt na szkliwie (polewie) jest tańszy. Odróżnia się tem, że farba, choć wypoliturowana, pozostaje matowa. b) Kobalt pod szkliwem należy obecnie do bardzo modnej dekoracji. Powodem jego drożyzny jest trudniejsze i dłuższe wykonanie. Kolor kobaltu podszkliwnego jest bardzo ciemny, a brzeg wewnętrzny pasa, okalającego przedmiot, jest zawsze trochę rozlany. Cecha ta wywołana jest kładzeniem farby na suchą masę surowca.

6) Obwódki, technicznie zwane kółka, robione ręcznie przez robotnicę, wykonywa się z prawdziwego złota i srebra. Dekoracje srebrem są obecnie modne, gdyż srebro jest tańsze od złota. Lecz dekoracja tylko srebrem wywołuje efekt zimny, wobec czego łączyć się winno srebro z ciepłemi kolorami, jak złotem, farbami żółtą, czerwoną, pomarańczową lub srebro z farbą czarną.

Grubszy, gdyż wyrabiany z kaolinu „miękkiego" angielskiego, jest najnowszy gatunek porcelany t. zw. „Elefant". Porcelana ta jest koloru kości słoniowej. Przedmiot utrzymany jest w kolorze ciepłym żółtym, dlatego dekoracje srebrem bez zastrzeżeń tu odpowiada.

Przy kupnie porcelany należy zwrócić uwagę na marki fabryczne. Sztukę kupowaną powinno się odwrócić: na spodniej stronie zauważymy wycisk lub stempel np.: z nazwą fabryki, inicjałami lub innym znakiem, jak to skrzyżowanemi buławami, koroną i t. d. Wyciski bywają podszkliwne. stemple na polewie lub pod nią. Podaję parę przykładów, choć oznak jest bardzo wiele. Niektóre fabryki istnieją po kilka stuleci, czas zmienia formę marki pod wpływem artystów, techników, zmiany właścicieli i t. p. Mogą panie zatem ujrzeć na porcelanie różne marki, choć pochodzące z jednej fabryki. W podanych tu przykładach uwzględniam ostatnio używane marki kilku powszechnie znanych fabryk.

Marka sławnej fabryki francuskiej, kolor niebieski, ręczny podpis „Sevres".

Angielskie, u góry „made in England" albo „England", pod spodem nazwa WEDGWOOD.

Meissen (Saxe) koloru niebieskiego, często spotyka się koło liter numer kontroli.





Kopenhaska (Królewska) koloru niebieskiego, ponadto spotyka się podpisy artystów, np. podany na prawo podpis Jennera.





Niemiecka w Czechosłowacji: Pirkenhammer przy Karlowych Varach, Karlsbad albo Carlsbad, obok nazwy — numery serji.

W Polsce w chwili obecnej czynne są dwie fabryki, należące do firmy Ćmielów. Marka porcelany Ćmielowskiej oznaczona jest małą literą „ć" w trójkącie. Kolory różne.

**) Najstarsza farba ciemno-granatowa, wynaleziona przez Chińczyków w VI wieku.



Z zabytkowej polskiej porcelany na pierwszem miejscu stoi porcelana K o r e c k a.

Prócz wskazanego wyżej rysunku spotkać możemy i inny rysunek stempla: Oko Opatrzności w trójkącie, którego boki są udekorowane pęczkami promieni. W takim pęczku promieni jest 3 lub 4. Pod trójkątem znajdujemy podpis „Korzec" albo pierwszą literę „K". Przy niektórych — duże cyfry. Kolory stempla: złoty, czerwony, lila, sepja, zielono-jasny, bronzowy, żółty, niebieski. W egzemplarzach starszych znajdujemy wyciski liter np. „A, B, C, D," i t. p., a niżej cyfry o linjach podwójnych. Po rozbiorze marka „Korzec" była pisana w języku rosyjskim.

B a r a n ó w k a, druga dawna polska fabryka porcelany, miała następujące znaki: stempel kotwica — koloru czerwonego; trzy gwiazdki — koloru niebieskiego; podpis „Baranówka" — koloru czerwonego, obok cyfra; samą nazwę „Baranówka" koloru bronzowego; pierwszą literę „B", cyfrę — koloru fioletowego szarego.

W czasach rosyjskich występuje w różnych postaciach orzeł dwugłowy, podpis „Baranówka" w języku rosyjskim.

Podając dwie główne dawno nieistniejące polskie fabryki, muszę dodać, że przed pierwszym rozbiorem mieliśmy ich 95; przeważnie znajdowały się one w rękach polskiej arystokracji lub były finansowane przez prywatną szkatułę królów polskich.

Wśród spotykanej obecnie w handlu porcelany rozróżniamy trzy gatunki: zacznę od ostatniej jako najtańszej. Trzeci gatunek posiada zwykle wycisk bezbarwny podszkliwny. Gatunek to najtańszy. Drugi gatunek miewa stempel odciśnięty na szkliwie lub pod szkliwem, koloru zielonego. Porcelana prosta, bez plam żelaza, ale grubsza.

Krajowa porcelana oznaczona bywa stemplami III-go i II-go gatunku.

Pierwszy gatunek, o stemplu odciśniętym na szkliwie lub pod szkliwem, koloru niebieskiego, często z koronami wplątany w motyw, to gatunek najwyższy. Cechami głównemi tego gatunku są: cienkość; przezroczystość; gdy weźmie się przedmiot pod światło, widać masę dokładnie oczyszczoną, bez plam, prostą, bez żadnych falowań; szkliwo uwypuklone. W Rosenthalowskich wyrobach szkliwo jest nałożone tak dobrze, że zdaje się nam, że to pianka zamrożona. Dekoracje ręczne. Kalka przeważnie angielska Thomasa (najdroższa).

Uzupełnianie serwisu

Każdy gatunek porcelany w pierwszorzędnych fabrykach jest rejestrowany według gatunku, fasonu i dekoracji. Z chwilą nadesłania obstalunku przez ajenta lub kupca kancelarja fabryczna podaje numer wzoru fachowcom fabrycznym, a ci odnajdują w albumach według numeru dekorację i fason. Dlatego często widzimy na przedmiotach porcelanowych — prócz marek — wypalone różne cyfry.

Panie domu przy kupnie towaru powinny zapisywać w swych kartotekach nietylko numer kwitu (rachunku), ale i numer towaru kupionego.

Kupujemy serwis z fabryki X, zapisujemy numer towaru, ilość sztuk, serwis taki a taki, data, cena. Przez kilka lat serwis służy nam w całości. Następnie katastrofa, tłucze się 6 talerzy, waza, sosjerka, 2 półmiski, 8 filiżanek. Serwis zdekompletowany. Zły minister skarbu domowego odrzuca go, kupuje nowy lub uzupełnia w łatwy sposób, dokupując sztuki lub towar biały. Przewidująca pani domu po tak nieszczęśliwym wypadku śpieszy do swego dostawcy, pokazuje mu przechowany kwit albo podaje numer towaru i obstalowuje ilość potrzebną w jej serwisie. Kupiec w ciągu 2-ch tygodni winien swoją klijentkę obsłużyć, dostarczając obstalowany towar. W kraju dokompletowuje porcelanę fabryka w Chodzieży, woj. Poznańskie.

Klejenie i mycie porcelany

Czem można kleić porcelanę? Jedynym środkiem, który naprawdę sklei i wytrzyma nawet wrzątek wody, jest „Past-Cement angielski", obecnie z powodu kryzysu niesprowadzany. *Inne klejenia* są mniej trwałe i *wymagają mycia wyłącznie w letniej wodzie.* Podaję przytem firmę warszawską, która klei porcelanę po cenie niskiej za gotówkę — Chmielna Nr. 3, Zobel.

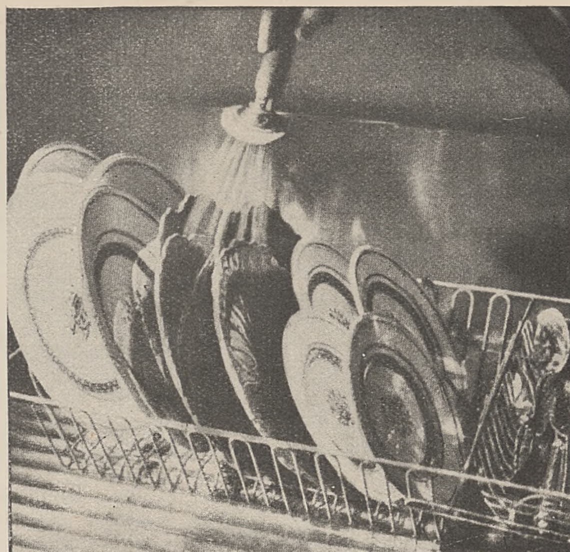
Jak utrzymywać porcelanę w czystości? Myje się ją w gorącej wodzie, by wszystkie tłuszcze spłókać, a następnie płócze w wodzie gorącej. Suszymy ją na suszarkach. Od czasu do czasu myjemy porcelanę mydłem.

a) Porcelanę bez złota i srebra myje się mydłem boraksowem.

b) Porcelanę ozdobioną złotem i srebrem myć należy mydłem zwyczajnem.

Należy pamiętać, że do wody nie należy wsypywać sody z powodu znanego działania jej na metale. Z tej przyczyny może nastąpić szybkie zanikanie ozdób złotych i srebrnych.

Zmywanie naczyń



ZANIM przystąpię do opisywania samego sposobu zmywania, chciałabym zwrócić uwagę na różne warunki zewnętrzne. Najważniejszym z nich jest zmywalnia.

Każda zmywalnia powinna się składać z dwóch części: jednej do zmywania, drugiej do płókania naczyń. Mówię „każda" zmywalnia: bądź to żelazna emaljowana, umieszczona w kuchni na stałe, bądź to służąca pod postacią szuflady w stole w miarę potrzeby wysuwanej, bądź też jako stolik, w którego wnętrzu po podniesieniu klap znajdujemy miski do zmywania. Po obu stronach zmywalni winny się znajdować stoliczki lub klapy, z prawej — na ustawienie naczyń brudnych, z lewej — na suszarkę.

Zmywalnie można do pewnego stopnia zastąpić zwykłemi wanienkami czy miskami, ustawionemi na tym samym poziomie, gdyż różne poziomy pociągałyby za sobą niepotrzebne a męczące ruchy.

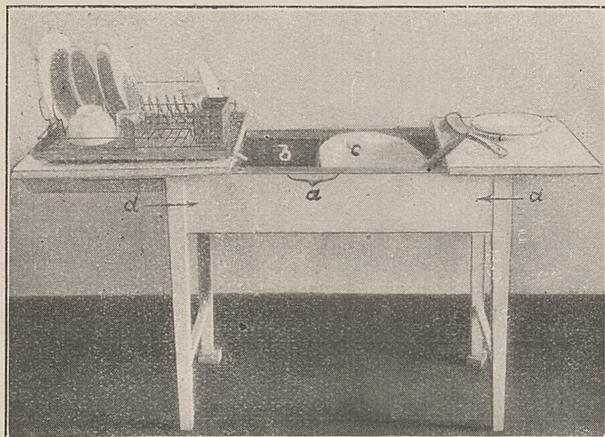
Zarówno w wypadku zmywalni jak misek należy pamiętać o **wysokości powierzchni pracy przy zmywaniu,** która powinna być dostosowana do osoby: nie za niska, żeby zmywanie nie wymagało pochylania się, i nie za wysoka, żeby nie mdlały ręce przy robocie. Przy zmywaniu pozycja winna być prosta, ruchy miarowe, spokojne. Przy ustawianiu zmywalni należy zwrócić uwagę na **oświetlenie.** Osoba zmywająca nie powinna zasłaniać sobą dostępu światła, a więc zmywać tyłem do okna czy lampy.

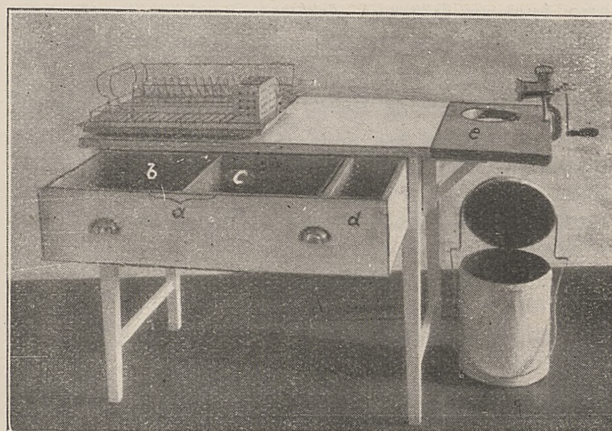
Jak przy każdej pracy domowej tak i przy zmywaniu należy się starać, aby czynność tę wykonywać w pozycji siedzącej.

Szczotki i proszki powinny się znajdować tuż pod ręką, najlepiej na półce z miseczkami, przymocowanej obok zmywalni. Jest to sprzęt bardzo wygodny i niedrogi. Na zmywaki umieszcza się także przy zmywalni szufladkę o dnie siatkowym, z drutu nierdzewnego; możemy w niej chować nawet wilgotne szczotki, które przeschną i nie będą butwiały.

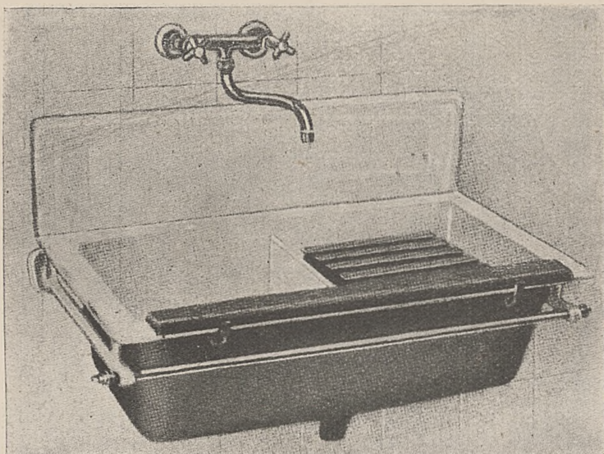
Obecnie jako *zmywaki* najbardziej polecane są szczotki z rączką, szczotki okrągłe do mycia szklanek, zmywak ryżowy, a tylko w ostateczności ściereczka. Przy myciu garnków, szczególniej przy myciu zagłębień np. koło uchwytu, dobrze jest stosować szczoteczkę metalową. Nie należy nią mocno przyciskać, bo to nie przyśpiesza skutku, a natomiast szczotka szybko się wtedy zdziera i wygina.

Najważniejszym **warunkiem czystego mycia naczyń jest myć je „na świeżo", póki resztki potraw nie pozasychają,** bo potem trudno je nieraz odskrobać. Po każdem jedzeniu należy wszystkie resztki z naczyń usunąć do jednego naczynia, np. miseczki i z niej jednorazowo zrzucić wszystko do wiadra. Jeżeli resztki zbieramy dla psa lub trzody, należy przeznaczyć na nie oddzielne wiadro i nie mieszać ich z papierami





Dwa typy stołów-zmywalni.



Zmywak i zlew wykonane w jednej sztuce z żeliwa, emaljowane porcelanową emalją, z jednym wspólnym wylotem, oddzielone wspólną ścianką. Na prawo — drewniany ruszt do ustawiania naczyń, może być opuszczany na dno.
Wytwórnia: Zakłady Przemysłowe „Kamienna — Jan Witwicki", Skarżysko-Kamienna, woj. Kieleckie.

i t. p. Do usuwania resztek bardzo dobra jest łopatka gumowa, która dokładnie je zbiera. Tym sposobem unika się zbytniego zatłuszczenia wody.

Gdy z naczyń usunęliśmy resztki, segregujemy je, ustawiając w pewnej kolejności, a więc: szkło, srebro, porcelana, naczynia kamienne, drewniane, emaljowane, aluminjowe i żelazne. Do garnków należy nalać wody zaraz po wyjęciu z nich potraw, przed zmywaniem, żeby przyschnięte resztki potraw odmiękły. W tymże celu pożądane jest włożenie łyżek do zimnej wody.

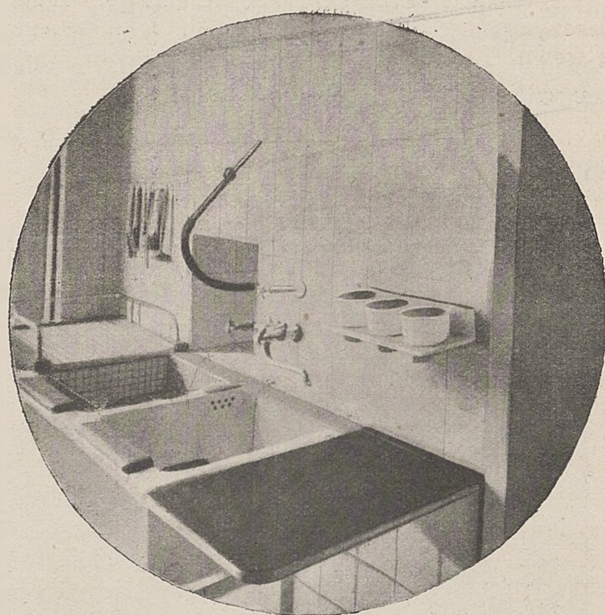
Po takiem przygotowaniu naczyń zabieramy się do ich zmywania. **Wody do zmywania powinno być dużo i gorącej** tak, żeby sięgała minimum połowy wysokości talerza i była tak gorąca jak mogą wytrzymać nasze ręce. Do takiej wody dodaje się mniej więcej łyżeczkę szarego mydła (kupować je trzeba w składach aptecznych, bez zapachu), które trzeba rozbić trzepaczką, by utworzyła się piana. Przy używaniu innego mydła można przygotować zeń roztwór w butelce na zapas. Gorąca woda topi tłuszcz na naczyniach, a mydło zmydla go, czyli emulguje i działa dezynfekująco. Mydło nieroztrzepane tworzy kłaczki, które przylepiają się do powierzchni naczyń, nie daje zatem pożądanych skutków.

Do płókania nalewamy także dużo i gorącej wody. Płókanie jest również bardzo ważną częścią zmywania, gdyż stanowi o ostatecznej czystości naczyń. Naczynie źle wypłókane jest szorstkie w dotknięciu, a szorstkość ta dowodzi, że zmydlony tłuszcz pozostał częściowo na ścianach naczynia i przysechł. Zauważyć to się daje zarówno przy naczyniach wytartych ścierką jak i osuszonych przy pomocy suszarki. W jednym i w drugim wypadku woda użyta do płókania nie była dostatecznie gorąca, ani dość często zmieniana.

Po wymyciu szkła i sztućców, to jest łyżeczek, łyżek i widelcy, należy je zaraz wytrzeć i usunąć z suszarki. W międzyczasie wkładamy porcelanę do wody z mydłem. Wycierać szkło należy zupełnie suchemi ściereczkami lnianemi, które nie pozostawiają na szkle meszków. Należy sprawdzać pod światło, czy szkło dobrze wytarte. Szklanki i naczynia szklane należy brać przez ściereczkę, gdyż palce pozostawią zawsze ślady brudu i tłuszczu z rąk. Jeżeli jednak bierzemy je do ręki, to zawsze nisko przy podstawie, a nigdy w górze, ani od środka.

Talerze, salaterki, półmiski dobrze wymyte i wypłókane ustawiamy na suszarce. *Suszarka* [1]) jest to przyrząd, składający się z tacy i ustawionego na niej rusztowania drucianego, na którym ustawiamy talerze i inne naczynia porcelanowe, opłókane w gorącej wodzie. Całą partję ustawionego na suszarce naczynia polewamy gorącą wodą z węża gumowego lub zwykłej konewki i pozostawiamy do osuszenia przez 10—15 minut. Użycie suszarki zapobiega używaniu ścierek, które nigdy nie dają gwarancji czystości. Naczynia na suszarce można polewać wrzątkiem, ale przy użyciu gorącej wody do płókania nie jest to rzeczą konieczną.

W ten sposób wymyta porcelana nie traci zupełnie połysku, a przeciwnie nabiera go. Jeżeli na porcelanie pozostanie czasami jakaś kropla wody lub ślad po niej, to można ją przetrzeć suchą ścierką albo przed schowaniem, albo przed postawieniem na stół. Możność nieużywania ścierek do porcelany i szkła upraszcza i przy-



Zmywalnia porcelanowa. Z lewej strony pochyły blat z rowkami na ściekanie wody, którą się polewa opłókane naczynia; nad blatem szczotki do mycia naczyń, obok wąż gumowy do polewania naczyń gorącą wodą, dalej naczynia na wodę, mydło, proszek i t. p.

---

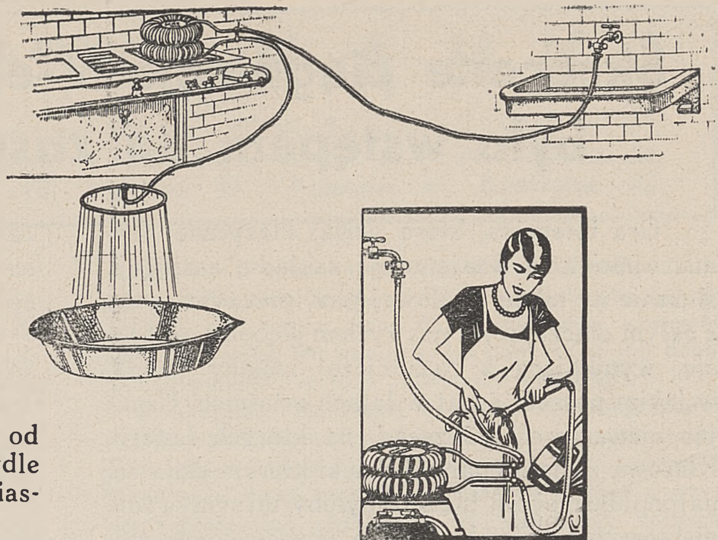
1) Fotografje suszarek znajdą dawne prenumeratorki pisma w dawniejszych jego numerach, np. w 3-im 1927, 4-ym 1928, 4-ym 1929. Suszarka modelu Warszawskiego Oddziału Związku Pań Domu jest ocechowana przez Instytut Gospodarstwa Domowego.

śpiesza samą czynność zmywania, nie mówiąc o lepszym rezultacie oraz o odpadnięciu kłopotu z częstem praniem ścierek.

Po wymyciu naczyń stołowych i sztućców wkładamy do wody garnki kamienne, a z suszarki usuwamy porcelanę, by mieć miejsce na dalsze naczynia. Jeżeli potrzeba, dolewamy gorącej wody do dalszego mycia. Myjemy zkolei naczynia kamienne i przedmioty drewniane. Jeżeli drzewa mamy do mycia dużo, to zostawiamy je na koniec i myjemy w zmienionej to jest czystej wodzie, gdyż drzewo wchłania tłuszcz, czego należy się wystrzegać. Drzewo dobrze się myje wodą z mydłem, choć nie co od tego ciemnieje z powodu zawartej w mydle wolnej sody. Rozpowszechnione zmywanie piaskiem niszczy bardzo powierzchnię drzewa.

Garnki tak emaljowane jak i aluminjowe możemy myć w wodzie z mydłem, wykluczywszy bezwzględnie sodę i bielidło, które powodują matowienie pierwszych, a czernienie drugich. Jeżeli naczynia emaljowane są bardzo zanieczyszczone, to plamy możemy usunąć przy pomocy pasty „Preczbrud", ocechowanej przez Instytut Gospodarstwa Domowego (opis użycia w Nr. 6, 1932); jeżeli zaś wygotujemy je w wodzie z sodą, to musimy się już wyrzec połysku. Do czyszczenia garnków aluminjowych jest dobra zwykła glina z octem, rozrobiona na papkę. Glina ta jednak musi być bardzo miałka, bez grudek, a ocet rozcieńczony. Naczynia natarte papką należy spłókiwać szybko, gdyż w przeciwnym razie niszczymy je. Bardzo często garnki aluminjowe są wewnątrz czarne od wody: jest to trudno rozpuszczalny osad, który ocet roztwarza, glina zaś wchłania brud i tłuszcz, działając jednocześnie mechanicznie. Do czyszczenia aluminjum dobre są także wiórki, których możemy używać codzień, a przynajmniej raz na tydzień.

Po garnkach czyścimy noże i patelnie. Noże trzeba myć w niezbyt gorącej wodzie, a nadewszystko nie należy kłaść ich do niej, gdyż nietylko ostrze tępieje, ale całe trzonki wychodzą łatwo z obsady. Trzonki drewniane niszczą się jeszcze szybciej. Najlepiej jest ostrza tylko zanurzyć w letniej wodzie, trzymając za trzonki i obmywać zmywakiem. Do czyszczenia noży jest dobra miałko potłuczona i bardzo dobrze przesiana cegła; dobre są także różne proszki.

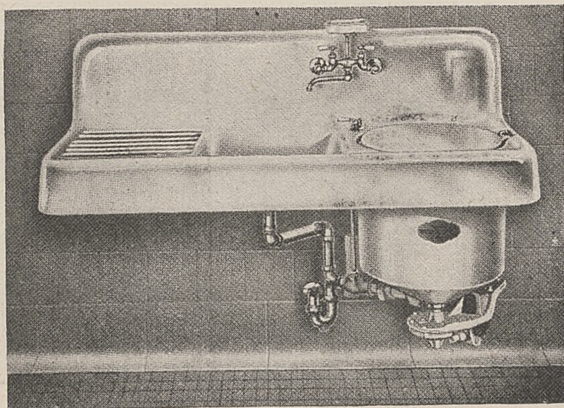


Przyrząd francuski „Gamo" do ogrzewania wody bieżącej. Jeden koniec węża przytwierdza się do kranu, część zasadniczą przyrządu stawia się na kuchence gazowej czy spirytusowej, która ogrzewa wodę i dostarcza do zmywania lub kąpieli, zależnie od tego czy założymy na drugi koniec węża obręcz z dziurkami czy zmywak

Należy unikać popiołu, który zawiera w sobie często różne sole siarkowe, niszczące żelazo. W ten sam sposób czyści się patelnie. Jeżeli są one tłuste, to tłuszcz należy zebrać papierem, następnie patelnię obmyć i szorować. Do szorowania noży możemy używać korków. Do tego celu należy mieć wysoki i szeroki korek, który zakrywa szerokość noża. Korek maczamy w cegle i trzemy nim ostrze noża. Nie brudzimy wtedy rąk. Do szorowania garnków i patelni używamy papieru miękkiego np. gazet, które świetnie zastępują ściereczki i są praktyczniejsze, gdyż możemy wyrzucić je po jednorazowem użyciu. Przedmiot wyszorowany gazetami należy opłókać wodą ze względu na zawartość substancji trujących w farbie drukarskiej. Noże i patelnie należy bezpośrednio natychmiast po zmyciu wytrzeć do sucha, gdyż od wody pozostałej będą rdzewieć.

Po skończeniu zmywania należy szczotki wymyć w gorącej wodzie, zmywak zaś ryżowy (i ściereczkę, jeżeli takiej używamy) co parę dni wygotować w wodzie z sodą w naczyniu emaljowanem. Schować wszystko na swoje miejsce, wymyć zmywalnię, przetrzeć suszarkę.

Wiesława Radzikówna



Na lewo zmywalnia z kotłem do automatycznego (zapomocą elektryczności) zmywania i spłókiwania naczyń przez wyrzucanie strumieni gorącej wody, skutkiem działania specjalnego urządzenia u dołu kotła.

Skrócone ciągnienie V-ej klasy 27-ej Loterji było wstępem do zasadniczej reformy

Gra loteryjna, która dzięki klasycznej formie ujmowania wzajemnego zakładu, zasługuje słusznie na miano królowej gier, przeżywa wraz z całym otaczającym nas życiem głęboką rewolucję, wynikającą z zasadniczej zmiany tempa, w jakim poszedł świat w latach ostatnich. Uznając niewzruszalność zasad, na których Loterja Klasowa została oparta i dzięki którym stała się najpopularniejszą, błędem byłoby utrzymywanie niektórych skostniałych form zewnętrznych, niezgodnych z duchem czasu.

W myśl tych zasad reforma opracowana w Generalnej Dyrekcji Loterji Państwowej poszła w dwóch kierunkach: skrócenia czasu rozgrywki, oraz usprawnienia administracji. Skrócenie w V-ej klasie obecnej 27-ej Loterji ciągnienia do 15 dni zamiast 27-u, z zachowaniem całkowitej ilości i jakości wygranych, było posunięciem dążącem do usprawnienia administracji.

Nie było to jednak celem reformy, a jedynie środkiem do dalszych usprawnień. Dążenia reformy idą w kierunku przeprowadzenia tych samych skróceń i usprawnień w całym systemie loterji.

Nie należy jednak niedoceniać zastosowanego skrótu ciągnienia V klasy, który dał graczom wielkie korzyści, skracając o cały miesiąc okres wyczekiwania na wypłatę wygranych.

Podkreślić tu należy z całym naciskiem, że Generalna Dyrekcja, uwzględniając intencje i dążenia graczy, bierze na siebie ciężki bardzo obowiązek sprawnego zrealizowania, w skróconym terminie, powiększonej ilości wygranych.



Dwa typy wnęk kuchennych w nowoczesnych mieszkaniach jednoizbowych w Warszawie. Przewidują one umeblowanie wbudowane, by zapewnić jak największą wygodę mieszkańcom.





Nad stołami do pracy (bez nóg) — kredens zamykany oraz półki na produkty i naczynia; pod oknem zlew-zmywalnia, naprzeciw kuchenka gazowa lub węglowa; często gazowe żelazko do prasowania. Umywalnia rodziny jest odseparowana od kuchni, co widać na prawo.

Strzeżcie się farb!

PREFEKT policji w Paryżu rozesłał niedawno do dzienników komunikat treści następującej: „Wskutek częstych wypadków zatrucia, wywołanych używaniem produktów anilinowych dla tępienia robactwa w mieszkaniach, prefekt policji poczuwa się do obowiązku ostrzeżenia publiczności, że używanie tego rodzaju płynów do dezynfekcji mieszkań przedstawia niebezpieczeństwo dla zdrowia ludzkiego. Związki anilinowe są przeważnie trujące i z powierzchni niemi nasiąkniętych wydzielają się szkodliwe wyziewy".

Inaczej mówiąc, ponieważ anilina jest trująca, należy być wobec niej ostrożnym i to jest prawda, którą stale powtarzać trzeba. Niestety, publiczność najczęściej nie wie, co do rąk dostaje. Wypadki zachorowań z tej przyczyny są częste, nieraz bardzo poważne.

Związki anilinowe mają stałe zastosowanie w farbiarstwie i zapoznawane są jako źródło wpływów, szkodzących zdrowiu ludzkiemu. Jeden z przykładów tego przytacza pismo francuskie „La presse medicale". — Pewnego dnia zjawił się u D-ra Ramond w Paryżu ktoś o poradę do niego, przez lekarza z prowincji skierowany. Wypadek na pierwszy rzut oka przedstawiał się niewyraźnie. Symptomem przeważającym był obrzęk nóg z wyrzutami w rodzaju pokrzywki, kążącemi domyślać się zaburzeń żołądkowych na tle nerwowem, może nawet zapalenia naczyń krwionośnych. Po dokładnem zbadaniu przewidywania powyższe nie sprawdziły się. Diagnoza ostateczna ustaliła ostrą formę egzemy. Stan chorego wskazywał jednak, że cierpienie pochodzić musi od jakichś silnych i gwałtowych wpływów. Jakie to mogą być wpływy, z jakiego źródła pochodzące? Zagadkę rozwiązał sam chory. Opowiedział on mianowicie, że choroba jego datuje się od czasu, kiedy zmienił obuwie. Obuwie, wzięte do użycia, były to żółte buty świeżo czarną farbą przemalowane. Skierowane do lekarza zapytanie chorego, czy okoliczność ta niema przypadkiem związku z chorobą, sytuację, rzecz prosta, odrazu zmieniło. Przyczyna wypadku stała się jasna, diagnoza słuszna, a leczenie proste. Wystarczy przestać nosić farbowane obuwie.

Wypadki zachorowań z powodu farb są częste. Przed dwoma laty „Bulletin de l'Office International d'Hygiène Publique" zreferował wypadek śmierci 26-letniej kobiety. Przyczyną śmierci było ufarbowanie włosów na czarno. Cierpienie zaczęło się od pewnego rodzaju egzemy na głowie, która, rozszerzywszy się na szyję i ręce, zaatakowała okolice wątroby i nerek. Przyczyna choroby wykryta była zbyt późno: farba do włosów użyta zawierała ołów. Wypadek ten wskazuje, jak potrzebnym jest dozór nad działalnością różnych „Instytutów Piękności".

W Akademji Medycznej w Paryżu Dr. Kling zdawał sprawę z podobnych wypadków, zdarzających się w praktyce jego, i usilnie nastawał na konieczność zwrócenia baczniejszej uwagi na niebezpieczeństwa, grożące z przyczyny preparatów, używanych do farbowania różnych przedmiotów jak: obuwie, tkaniny, futra, kosmetyki i t. p.

Z czterech, poważnych zachorowań, z któremi miał do czynienia jeden z nich zakończył się śmiercią.

Zaznaczyć jednak należy, że niebezpieczeństwo płynące z farbowanego przedmiotu jest przejściowe. *Niebezpieczną jest garderoba świeżo farbowana; wpływ szkodliwy farby udzielać się może w ciągu około 10 dni od daty farbowania.* Po upływie tego czasu wyziewy szkodliwe rozpierzchają się, substancja trująca przez wpływ powietrza utlenia się i ulatnia.

Potrzebę ostrożności stwierdza między innemi następujący wypadek. Pewna pani włożyła na siebie przyniesioną z farbiarni przefarbowaną suknię z jedwabiu sztucznego. Nocy następnej na ciele jej, dokładnie w miejscach zetknięcia się sukni ze skórą, ukazały się grudkowate i bąblowate wyrzuty.

W innym wypadku wyrzuty zjawiły się powyżej biustu. Przyczyną była nie suknia, lecz futro, które wywołało obrażenia skóry na szyi, twarzy, ramionach, karku.

Futra przedstawiają często niebezpieczeństwo sprowadzania choroby. Obecnie wiele futer pośledniego zwłaszcza gatunku, jak np. królicze, farbowane są dla naśladowania drogich futer różnemi kolorami anilinowego pochodzenia. Wypadki zachorowań z tej przyczyny zdarzają się również między pracownikami farbiarni. Klientela futra takie nosząca, często narażona bywa na wyrzuty, egzemy, komplikujące się nieraz z zaburzeniami organów oddechowych w rodzaju astmy, opuchnięciem powiek, zapaleniem oczu, żółtaczką.

W Niemczech zaobserwowano wypadki uszkodzenia skóry na głowie kobiet, zwłaszcza tych, które noszą modne obecnie czapeczki, naciśnięte na bok głowy. Zwłaszcza pora letnia sprzyja szkodliwym wpływom farb. Podczas ciepła skóra poci się, staje się wrażliwą na działanie trucizny, o ile ją farba zawiera.

A zatem ostrożnie z przedmiotami farbowanemi.

Inż. Z. Białecki.

Numer październikowy jest ostatnim zeszytem Pani Domu, który wysyłamy Prenumeratorom, zalegającym w opłacie.

PROSIMY O WPŁACENIE ZALEGŁEJ PRENUMERATY ! ORAZ NADSYŁANIE PRZEDPŁATY NA KWARTAŁ IV

Czystość w domu utrzyma szczotka „Sunny"

NOWE przyrządy umożliwiają spełnianie znanych i żmudnych czynności w sposób bardziej dokładny, a zarazem szybszy.

Taką dziedziną jest zamiatanie, czynność powtarzana codziennie. Sprzątamy, ale ile tego kurzu przenosimy z miejsca na miejsce, na podłogę i meble! A kurzu musimy się pozbyć, bo to największy wróg zdrowia, siedlisko wszelkich chorobotwórczych bakterji. Tymczasem roboty z nim co niemiara.

Są wszakże przyrządy, ktore walkę z kurzem ogromnie ułatwiają — to szczotka i rękawica „Sunny", które po nasyceniu specjalnym płynem dokładnie zbierają kurz bez podnoszenia go. I szczotka i rękawica zostały ocechowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego, co świadczy o ich celowości.

Sposób użycia i zalety tych przyrządów zostały obszernie omówione w Nr. 9-ym u. r. Wszelako z uwagi na ogromne znaczenie, jakie dla zdrowia i estetyki posiada dom bez kurzu, przypominamy Czytelniczkom, jak trzeba posługiwać się szczotką Sunny-Mop.*)

Szczotka ta składa się z kija i frendzli. Frendzle bawełniane wciąga się przy pomocy plisy z materjału na metalową ramkę. Do ramki przytwierdzona jest na zawiasie metalowa wtyczka do wkładania kija. Do nasycania frendzli służy specjalny płyn — politura Sunny.

Posługujemy się szczotką Sunny-Mop w sposób następujący. Wyjmujemy szczotkę z pudełka, wkładamy kij do wtyczki metalowej i okręcamy kij kilkakrotnie w palcach, dzięki czemu frendzle szczotki rozkładają się płasko. Zamiatamy podłogę starannie z kurzu w kątach i pod meblami, poczem lekko wytrzepujemy szczotkę na kawałek papieru. Okruchy i grubsze śmiecie, jak skrawki papieru czy materjału, również można zamiatać tą szczotką i usuwać je do śmietniczki. Osadzenie wtyczki na zawiasie przy ramie umożliwia przesuwanie napłask rozłożonej szczotki po powierzchni w każde zagłębienie bez pochylania się lub odsuwania mebli; podsuwanie szczotki pod różne meble regulujemy przy pomocy kija na zawiasie. Miękkość materjału czyni wykluczonem obijanie mebli lub ścian przy zamiataniu. Po skończonem sprzątaniu wyjmujemy kij, a szczotkę chowamy do pudełka frendzlami na dół, poczem pudełko zamykamy.

Szczotka Sunny-Mop nadaje się do zamiatania zarówno posadzki jak podłogi malowanej czy linoleum.

Tą samą szczotką, dokładnie oczyszczoną z kurzu, można okurzać piece, ściany tapetowane czy malowane, sufity, dotykając *bardzo lekko* ich powierzchni, by nie poplamić politurą.

Jednorazowe nasycenie szczotki Sunny-Mop specjalną politurą Sunny wystarcza na przeciąg dwóch miesięcy. Gdy zauważymy, że kurz zaczyna się podnosić przy zamiataniu, zdejmujemy frendzle z metalowej ramki, dobrze otrzepujemy je, a potem oczyszczamy starą szczotką od ubrań; do pudełka nalewamy 2 łyżki stołowe politury, wkładamy szczotkę frendzlami na dół, zamykamy szczelnie pokrywą i zostawiamy tak na dobę. Następnego dnia używamy jak zwykle. Mimo szarego wyglądu szczotka nie brudzi, lecz nadal czyści i zbiera kurz.

Szczotkę prać trzeba 2 — 3 razy do roku. Frendzle zdejmujemy z ramki i pierzemy w ręku (a nie na tarze) w gorących mydlinach z dodatkiem sody.

Po wypłókaniu, wysuszeniu i naciągnięciu nasyca się frendzle politurą, w sposób wyżej wskazany, jednak nalewając o 1 — 2 łyżki więcej politury niż przy zwykłem nasycaniu.

Podobnie jak szczotka Sunny-Mop jest ulepszeniem zwykłej szczotki z włosia i sukien, tak rękawica Sunny, wykonana z krótkich bawełnianych frendzli, tworzących rodzaj futra, zastępuje ścierki do kurzu, służy bowiem do pyłochłonnego usuwania kurzu z mebli politurowanych, parapetów okiennych i t. p. powierzchni, które łatwo dosięgnąć ręką.



Rękawica po użyciu powinna być przechowana w torebce z papieru szklanego t. zw. cellophanu, w której się ją kupuje. Rękawicę wyjmujemy z torebki, wciągamy na rękę i ścieramy nią kurz z mebli; strzepujemy lekko i chowamy zpowrotem w torebkę albo umieszczamy w pudełku ze szczotką. Nasycenie rękawicy wystarcza na okres 2 — 4 tygodni. Nasyca się ją, rozpylając 7 — 10 kropel politury z flaszeczki zwykłym rozpylaczem. Rękawicę pierze się w ten sam sposób co szczotkę Sunny-Mop. Stosowanie rękawicy do mebli politurowanych przyczynia się do utrzymania ich w doskonałym stanie.

Dzięki temu, że zamiatanie zapomocą kompletu Sunny nie podnosi kurzu, szczotka i rękawica nadają się nietylko do mieszkań, w których sprzątanie wykonywa pomocnica domowa, ale w jeszcze wyższym stopniu tam, gdzie sprząta sama pani. Usuwanie kurzu temi przyrządami nie wymaga specjalnego stroju i można spełnić tę czynność w każdem ubraniu. Zarówno z uwagi na bardziej czyste sprzątanie, jak na łatwość i szybkość pracy tym systemem, komplet Sunny oddaje nieocenione usługi w każdem gospodarstwie.

Cena kompletu jest następująca:

kij z frendzlą w pudełku	zł. 14.—
politura	„ 2.50
rękawica	„ 5.—
Razem	zł. 21.50

Dla prenumeratorek pisma PANI DOMU za okazaniem tego numeru—zniżka 10%.

Demonstracje szczczotki mogą się odbywać w domach na żądanie telefoniczne, tel. 704-78 (po zautomatyzowaniu -204-78). Sprzęty Sunny można nabyć oraz informacji zasięgać pod adresem: p. Henryka Janikowa, Śliska 52, m. 6, front, telefon jak wyżej.

*) Mop — oznacza po angielsku frendzle, materjał lub t. p. do sprzątania, obsadzone na kiju. Nazwa angielska pochodzi stąd, że owe przyrządy są wynalazkiem angielskim, z licencją na wszystkie kraje Europy. Części składowe: pudełko, frendzla, rama, kij, są wyrabiane w kraju; politura obca.

KONKURS IMIENINOWY

Wiele czytelniczek „PANI DOMU" ofiarowuje prenumeratę naszego pisma jako podarek imieninowy lub inny okolicznościowy.

Pragniemy podziękować tym wszystkim, którzy w ten sposób popierają nasze dążenia w kierunku poprawy warunków życia w rodzinie i pracy w gospodarstwie domowem.

NAZNACZAMY 3 NAGRODY ZA WPŁACENIE OD 1-GO PAŹDZIERNIKA DO 28-GO GRUDNIA NAJWIĘKSZEJ ILOŚCI NOWYCH PRENUMERAT „PANI DOMU".

Nagrody są następujące:

I nagroda — komplet kosmetyków DEVA do racjonalnego pielęgnowania skóry oraz flakon perfum DEVA wartości zł. 40.—

II nagroda — jedwabny biegnik ręcznie haftowany wartości zł. 30.—

III nagroda — komplet do sprzątania „Sunny" (szczotka na kiju, rękawica, politura) wartości zł. 21.50

Kalendarzyk obok przypomni najbliższe imieniny. Do Konkursu Imieninowego można zgłaszać również wszelkie nowe prenumeraty, ofiarowane w terminie do 28-go grudnia.

Pieniądze i zgłoszenia prenumerat do konkursu należy kierować wyłącznie do Administracji pisma, Nowy Swiat 9, Warszawa, bezpośrednio w godz. 10—14, lub przez PKO Nr. konta 7.740.

Nazwiska i adresy należy podawać DOKŁADNIE I WYRAŹNIE.

W razie życzenia — przy przesyłce pocztą pierwszego egzemplarza pisma będzie dołączona kartka z wymienieniem nazwiska osoby, od której pochodzi podarunkowa prenumerata oraz terminu, na który prenumeratę opłacono.

Mimo trudności finansowych nie można nieraz nie dać podarunku, choćby skromnego. A podarki praktyczne są dziś najmilej widziane.

NIEDROGIM A CENNYM PODARUNKIEM JEST PRENUMERATA „PANI DOMU".

Październik

1 — Janiny (Jana z Dukli)
2 — Anieli
4 — Franciszki
7 — Marji (Róż)
8 — Pelagji
10 — Franciszki
15 — Teresy i Jadwigi
20 — Ireny
21 — Urszuli
25 — Janiny
27 — Sabiny

Listopad

4 — Karoliny
5 — Elżbiety m.
12 — Krystyny
13 — Stanisławy (Kostki)
17 — Salomei
19 — Elżbiety (król)
21 — Marji (Ofiarow)
22 — Cecylji
24 — Janiny (od Krzyża)
25 — Katarzyny

Grudzień

3 — Franciszki (Xaw)
4 — Barbary
8 — Marji
9 — Walerji i Leokadji
10 — Marji (Loret)
12 — Aleksandry
13 — Łucji
15 — Ireny (Ireneusza)
20 — Teofili
23 — Wiktorji
24 — Ewy
24 — Gwiazdka
27 — Janiny (Ewang)
30 — Eugenji



CAŁODZIENNE JADŁOSPISY NA PAŹDZIERNIK

Na ½ godz. przed śniadaniem. Do wyboru owoce: śliwki, jabłka, winogrona lub soki: jabłkowy, cytrynowy, śliwkowy, z marchwi, pomidorów.*)

*I śniadanie.**)* Ogólnie przyjęte są: kawa zbożowa mleczna, jajka, pieczywo, masło; lub herbata, wędlina, ser, pieczywo, masło, przecieranka z fasoli (patrz przepis Nr. 3 b. r.).

Natomiast zalecone są: kasze i kluski na mleku lub wodzie, zupy owocowe, zupa z dyni z zacierkami, żur, polewka z kwaśnego mleka lub maślanki i t. d. (zamiast kawy i t. p. płynów).

II śniadanie lub podwieczorek. Sezonowe owoce, piernik lub ciasto drożdżowe albo: kefir czy jogurt, krajanki chleba z miodem czy przetworami owocowemi.

---

*) Owoce i soki, podawane naczczo, powinny być dostosowane do potrzeb poszczególnego organizmu, gdyż wiele soków i owoców posiada specyficzne działanie i może mieć wpływ leczniczy. Np. Jabłko z wodą, sok śliwkowy działa przeciw obstrukcji; sok cytrynowy i pomarańczowy pobudza apetyt. sok z marchwi zalecony jest przy niedokrwistości.

**) W Polsce, szczególnie w miastach, ogólnie przyjęte są śniadania złożone z napoju mlecznego, (kawa, herbata, kakao) i z pieczywa, masła, wędlin. Ze względu na konieczność równomiernego rozkładu posiłków i mniejszy koszt t. zw. gotowanych śniadań, zaleca się rozpowszechnienie wymienionych tu potraw, zwłaszcza w rodzinach z dziećmi w wieku szkolnym. Ważnem jest, że daje się przytem ograniczyć spożycie kawy i herbaty.

***) Wskazane jest ograniczenie herbaty, zwłaszcza przy posiłkach wieczorowych; należy ją zastępować napojami z suszonych poziomek, ze skórek jabłecznych i wywarami z ziół z uwzględnieniem ich leczniczych własności (patrz art. na str. 142, Nr. 7 b. r.).

OBIADY I WIECZERZE

Jadłospis I mięsny (tańszy)

Obiad. Kartoflanka na kostkach baranich z pokrajanemi jarzynami. Dynia szparagowa nadziewana mięsem w sosie pomidorowym (1) z kaszką krakowską na sypko. Surowe jabłka.

Wieczerza. Grzyby w śmietanie z ziemniakami. Herbata lub napój z ziół.***)

Jadłospis II mięsny (droższy)

Obiad. Zupa cytrynowa z ptysiowym groszkiem. Bitki z baraniny z ziemniakami, ogórkiem kwaszonym i jarzyną z dyni szparagowej. Szarlotka z jabłkami i śliwkami.

Wieczerza. Budyń z kaszki krakowskiej lub drożdżowe kluski parzone (8). Grzyby w śmietanie. Kompot.

Jadłospis III bezmięsny (tańszy)

Obiad. Zupa jarzynowa z fasolą. Obsmażanki z kaszy gryczanej (2) lub kotlety z ryby, ogórki kwaszone lub sałata z pomidorów, ziemiaki. Kisiel żórawinowy.

Wieczerza. Pomidory nadziewane kaszką krakowską (4). Kwaśne mleko.

Jadłospis III bezmięsny (droższy)

Obiad. Zupa pomidorowa z kluskami z grysiku pszennego. Obsmażanki z jarzyn z sosem holenderskim (3) lub ryba smażona, ziemniaki, sałata z jarzyn. Knedle ze śliwek.

Wieczerza. Jajka w koszulkach, sos śmietanowy, kaszka krakowska. Jabłka pieczone.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby).

(1) Dynia szparagowa nadziewana baraniną

1 kg dyni,
35 dkg baraniny bez kości,
1 bułka,
1 cebula,
4 dkg masła,
$1^1/_2$ dkg mąki,
sól, pieprz,
1/4 kg pomidorów.

Długą, foremną i nieprzejrzałą dynię szparagową obrać i ściąć zakończenie; wydrążyć miękki środek wraz z pestkami. Mięso zmielone wyrobić z wyciśniętą bułką, z cebulą usmażoną na połowie masła, solą i pieprzem, nadziać tem dynię i dopasować pokrywkę z odkrojonego zakończenia, umocowując ją wykałaczkami. Dynię włożyć do rondla lub brytfanny, podłożyć resztę masła i dusić w piecyku ½ godziny, poczem obłożyć przekrajanemi pomidorami, posolić i piec jeszcze ½ godziny; pomidory przetrzeć, podprawić mąką i dobrać smak. Podawać pokrojoną na plastry.

(2) Obsmażanki z kaszy gryczanej

40 dkg kaszy gryczanej,
$1^1/_2$ dkg masła,
5 dkg szmalcu,
1 cebula,
2 jajka,
soli, pieprzu i majeranku do smaku, bułka tarta.

Ugotować kaszę, ostudzić i przepuścić przez maszynkę, wyrobić z jajkiem, dodać cebulę pokrajaną i usmażoną na maśle; osolić i dodać korzeni do smaku; formować placki w formie kotletów, otoczyć je w bułce i smażyć na gorącym szmalcu.

(3) Sos holenderski

1 szkl. rosołu,
4 żółtka,
4 dkg masła,
1/3 szkl. wina białego (owocow.)
cytryna,
soli, pieprzu białego,
gałki muszkatołowej do smaku.

Utrzeć masło z żółtkami, wstawić w rondel z gorącą wodą i dodawać masło po trochu, ubijając sos bez przerwy, aż zgęstnieje (nie zagotować). Rosół z winem zagotować. Wcisnąć cytrynę, dodać soli i korzeni do smaku.

(4) Pomidory nadziewane kaszką krakowską

8 dużych nieprzejrzałych pomidorów,
15 dkg kaszy krakowskiej,
1 jajko,
5 dkg masła,
koper, sól.

Ściąć wierzchy pomidorów i wyjąć pestki wraz z sokiem; połowę masła utrzeć z jajkiem i wymieszać z kaszką, solą i koprem. Nakładać tem pomidory do połowy, przykryć ściętemi wierzchami, ułożyć w rondlu, podłożyć resztę masła i dusić pod przykryciem od 20 — 30 minut.

(5) Przechowanie pomidorów na sałatę

Duże, drobne zielone pomidory zerwać wraz z ogonkami w suchy dzień. Bardzo uważnie poukładać pomidory do niewielkich skrzynek drewnianych, przesypując suchym, mielonym torfem, tak aby pomidory nie dotykały ścian skrzynki, ani do siebie. Skrzynki umieścić

w niezbyt zimnej suchej piwnicy, opierając o jakąkolwiek podstawę tak, aby nie miały kontaktu z ziemią, z której mogą ciągnąć wilgoć. W miarę potrzeby wyjmować pomidory i układać nad płytą, gdyż w cieple i na świetle bardzo prędko dojrzewają.

inż. Marja Kapuścińska.

(6) Sałatka w pomidorach

Zrobić zwykłą sałatę z gotowanych kartofli, jarzynek, jabłek i ogórków, zaprawić śmietaną z musztardą lub sosem majonezowym, napełnić wydrążone pomidory, z wierzchu położyć kawałek śledzia i ubrać sosem majonezowym.

(7) Surówka w pomidorach

Kilka marchwi,
1 pietruszka
1 ogórek świeży lub kiszony,
1 jabłko,
trochę koperku,
kawałek pora od korzenia,
oliwa, cukier w pudrze, sok z cytryny.

Wszystkie jarzyny pokroić cienko jak makaron do rosołu, wymieszać, zaprawić oliwą, cytryną, cukrem i zostawić na parę godzin. Ładne duże pomidory wydrążyć, nałożyć sałatką i polać sosem musztardowym lub majonezem.

(8) Kluski drożdżowe

1/2 kg mąki.
2 dkg drożdży,
1/2 litra mleka,
2 jajka,
2 dkg masła,
trochę soli, łyżeczka cukru.

Włożyć do miski drożdże, rozetrzeć je z cukrem, rozprowadzić częścią mleka, dosypując mąkę, wlać roztopione masło, rozbite jajka, dodać resztę mleka i mąki i wybić łyżką aż ciasto od niej odstanie, przykryć ścierką i pozostawić do wyrośnięcia. Zagotować wodę z solą, kłaść blaszaną łyżką małe kluski, przykryć rondel i gotować 5 minut. Polać na półmisku zrumienionem masłem z bułeczką. Można posypać serem świeżym lub szwajcarskim.

Julja Czechowska

(9) Sos głogowy

Wrzucić na patelnię 1 łyżkę masła, zagotować, dodać ½ łyżki mąki, zasmażyć, rozprowadzić zimną wodą lub rosołem, zagotować; dodać 1 łyżkę marmelady głogowej i wymieszać, rozprowadzić jeszcze rosołem lub wodą, aby sos był niezbyt gęsty; raz jeszcze zagotować, by się wyrównał i wlać do sosjerki.

Z. Hartingh.

UWAGI O ROBIENIU LODÓW

W czasie upałów, na zabawach i przyjęciach nic tak nie orzeźwia, nic tak nie smakuje jak lody. Ale mało gospodyń wie o tem, że na zamrożenie lodów potrzeba zaledwie 10—15 minut, a koszt lodów zwłaszcza owocowych jest bardzo mały.

Materjały do zrobienia lodów trzeba mieć następujące. Miazga owocowa przetarta przez sito i osłodzona w stosunku 300—400 gramów na litr miazgi. Drobno potłuczony lód w ilości 5—10 kg, zależnie od wielkości maszynki. Sól używa się t. zw. szarą.

Najważniejszym warunkiem udania się lodów jest stosunek soli do lodu. Gdy weźmiemy *za dużo* soli, lody będą miały igiełki lodowe, twarde i niesmaczne, zamarzną zbyt prędko. Gdy soli *będzie za mało* nie staną wcale albo dopiero po długiem kręceniu. Właściwa proporcja jest: na każde 4 litry drobno tłuczonego lodu półtorej kwaterki soli dobrze z lodem zmieszanej.

Robota: Ostudzoną miazgę owocową, wymieszaną z cukrem wlewamy do formy, wkładamy wiatraczek, zamykamy szczelnie formę, wstawiamy do drewnianego kubełka. Szybko wypełniamy wolną przestrzeń lodem z solą, ubijamy szczelnie i zaczynamy kręcić wolno, robiąc przez 3 minuty około 40 obrotów na minutę, poczem rozpoczyna się kręcenie jak najprędsze, mniej więcej 150 do 180 obrotów na minutę*). Po 5-ciu minutach lody zaczynają tężeć i wiatraczek uniemożliwia szybkie kręcenie. Wtedy trzeba obetrzeć formę, aby sól nie dostała się do środka, poczem otworzyć ją, wyjąć wiatraczek, oskrobać z niego lody; wymieszać całą masę drewnianą łopatką, ugnieść równo w formie, zamknąć ją, wylać wodę z kubełka i dołożywszy lodu z solą do pełna kręcić korbą, jeszcze przez kilka minut, poczem lody mogą być zaraz podane w szklaneczkach albo puharkach. Jeśli mają być twarde w jednym bloku, to trzeba dołożyć lodu, owinąć cały kubełek mokrem płótnem i szczelnie otulić grubym papierem. Po godzinie lody stwardnieją bez dalszego kręcenia.

W ten sposób można robić wszelkie lody owocowe, a także pół owocowe z zaprawą śmietankową, oraz waniljowe, kawowe i t. p. podług znanych przepisów.

Bardzo dobre są owocowo-śmietankowe, przy których zamraża się najprzód zaprawę śmietankową, a po 5-ciu minutach dodaje się miazgę owocową: poziomki, maliny, porzeczki, melon, morele i t. p.

Podajemy przepis i koszt: ½ litra mleka ze śmietanką — 25 gr.; przegotować, sparzyć nim 2 całe jajka, roztarte z 200 gramami cukru — 45 gr.; miazga z ½ kg malin z 200 gramami cukru — 80 gr.; 10 kg lodu — 30 gr.; ½ kg soli siwej — 5 groszy; razem zł. 1.85 za 10 dużych porcji lodów.

M. Karczewska.

*) Woda z topniejącego lodu musi swobodnie z wiadra odpływać, dobrze więc jest zrobić drugi otwór w kuble, nisko — prawie nad dnem.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Częstochowie zawiadamia Panie Członkinie i osoby zainteresowane, że ogłaszana w lipcowym numerze PANI DOMU wystawa w Częstochowie p. n. „Pokaz Gospodarstwa Domowego" zostaje odłożona na okres późniejszy.

Oddział w Łodzi urządził w ciągu maja i czerwca b. r. 2 zebrania członkowskie, na których wygłosili referaty: posłanka p. Marczyńska — „Nowy ustrój szkolnictwa" oraz inż. Rogowicz — „Dekoracja balkonów i hodowla kwiatów pokojowych".

Odbyły się 2 herbatki towarzyskie i wycieczki, urządzane na cel „Caritas". Zwiedzono urządzenia tramwajów miejskich, szkołę rzemiosł, szkołę psychotechniczną i zakłady przemysłowe K. Scheiblera i L. Grohmana.

Oddział w Warszawie zawiadamia Panie Członkinie, że pierwsze powakacyjne zebranie Członkiń i wprowadzonych gości odbędzie się w piątek, dnia 6 października, o godz. 17,30 w sali C. T. O. i K. R. przy ul. Kopernika 30.

Na zebraniu tem p. Iza Mandukowa wygłosi odczyt p. t. „Kobieta jako czynnik ekonomiczny w państwie". Następnie Pani Elżbieta powie o przetworach jarzynowych i owocowych.

Druga wystawa dydaktyczna pod nazwą *„POKAZ NOWOŚCI W GOSPODARSTWIE DOMOWEM"* zostanie otwarta przy ul. Nowy Świat 9 we wtorek dnia 17 października. Na wystawie tej będą się odbywały pokazy z różnych dziedzin gospodarstwa domowego, przyczem demonstrowane będą najnowsze pomysły i wynalazki nietylko w zakresie urządzeń, sprzętów i narzędzi, ale również z dziedziny opakowania, dostawy i sprzedaży produktów spożywczych i t. p.

POGADANKI PAŹDZIERNIKOWE POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE

Hallo! hallo! komunikujemy Paniom, że od 1 października b. r. **codziennie** nadawana jest trzyminutowa **„Chwilka Gospodarstwa Domowego"**, której prowadzenie powierzone jest od czerwca b. r. Związkowi Pań Domu i na jego inicjatywę. A więc:

W każdy dzień powszedni, godz. 7,52 — „Chwilka Gospodarstwa Domowego".

W każdą niedzielę i święto, godz. 9,52 — „Chwilka Gospodarstwa Domowego".

5-go, godz. 16.40: red. E. Grocholska — Nasz program.

12-go, godz. 16.40: T. Męczkowska — Nasze prawo do pracy.

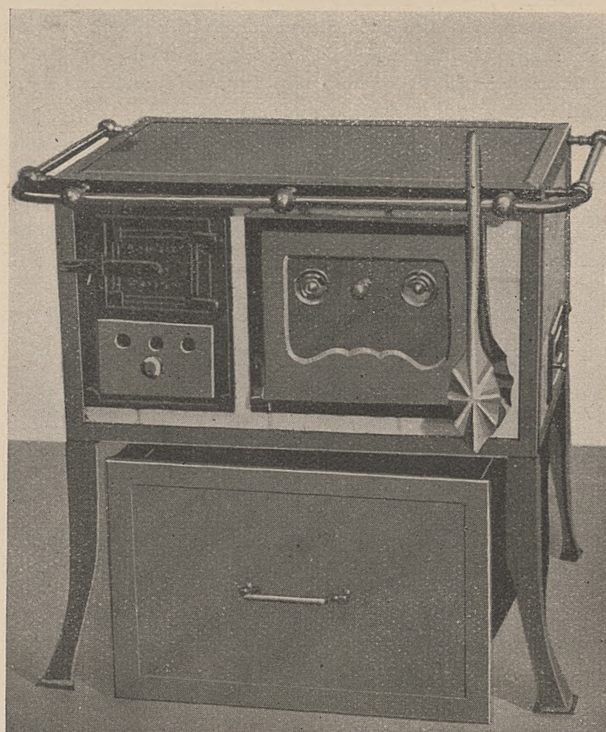
19-go, godz. 16.40: red. H. Boguszewska — Instruktorki.

26-go, godz. 16.40: p. Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

Sanatorjum dla młodzieży harcerskiej w Kościelisku.

Z inicjatywy druhny dr. Jadwigi Zienkiewiczówny powstało w roku bieżącym w Kościelisku sanatorjum dla młodzieży harcerskiej pod nazwą „gniazdo tatrzańskie".

Dzięki pełnemu życzliwości dla zamierzenia stanowisku miejscowego społeczeństwa z ks. kanonikiem Janem Humpolą, dr. M. Bujwidem i kpt. Czernym na czele, udało się zgromadzić potrzebne fundusze i latem „Gniazdo tatrzańskie" zapełniło się kuracjuszami — harcerkami i harcerzami. Dalsza egzystencja i rozwój placówki, która przejęta została przez Związek Harcerstwa Polskiego, uzależnione są od zakresu pomocy państwowo-społecznej; założyciele jednak żywią nadzieję, że znajdą tę pomoc w swej pracy nad ratowaniem życia i zdrowia młodzieży polskiej.



Kuchnia węglowa bardzo ekonomiczna. Płyta jednolita umożliwia wygodne ustawienie naczyń według potrzebnej temperatury; łatwa do utrzymania w czystości. Z lewej strony drzwiczki do węgla i popielnik w formie szufladki wyjmowanej; z prawej — piec do pieczenia, szczypce do węgla. Pod kuchenką — skrzynia na zapas węgla, poruszana lekko na kółkach.

Harcerska akcja społeczna na Huculszczyźnie.

Ciekawą formę pracy społecznej zastosowano w obozach harcerzy na Huculszczyźnie. Oto harcerze w grupach, t. zw. patrolach, odwiedzają chaty miejscowej ludności, szerząc wśród niej oświatę (kursy czytania i pisania), rozszerzając zakres wiadomości o Polsce, rozdają czasopisma polskie oraz reprodukcje dzieł malarzy polskich.

Przy pomocy gramofonu i płyt z nagranemi melodjami polskiemi urządzają harcerze koncerty, którym przysłuchuje się ludność całych wsi. Niezależnie od patroli „oświatowych" wysyłane są z obozów patrole sanitarne, niosące pomoc samarytańską ludności. Obozy harcerskie prowadzą też akcję gospodarczą wśród ludności, zakupując od niej detalicznie produkty żywnościowe po cenach specjalnie normowanych, przyczem zostały zorganizowane punkty sprzedaży żywności dla obozów harcerskich. Jeżeli się zważy na ubóstwo miejscowej ludności, akcja ta stanowi niejednokrotnie dla niej jedyny sposób wymiany dóbr materjalnych.

Pismo „PANI DOMU" jest do nabycia

w Administracji: Warszawa, Nowy Świat 9.

w kioskach „Ruchu" i w następujących księgarniach:

Katowice: Księgarnia Katolicka
Kraków: Księgarnia Eberta
Lublin: Księgarnia Budziszewskiego
Lwów: Książnica-Atlas
Łódź: Księgarnia Seipelt.
Poznań. Księg. św. Wojciecha i księg. Tetzlaw i Górski PAR, al. Marcinkowskiego 11.
Rzeszów: Wł. Uzarski
Sosnowiec: W. Regulska;
Warszawa: Gebethner i Wolff; Mortkowicz; Księg. Rolnicza, księg. Czesław Kozłowski, Marszałkowska róg Wspólnej, M. Arct, Książnica Atlas, Lisowska i inne większe księgarnie oraz kioski „Czytajcie"
Wilno: Księgarnia św. Wojciecha
Włocławek: Centralne Biuro Dzienników i Ogłoszeń L. Makowskiego, Kościuszki 5.
Zakopane: Księgarnia kolejowa „Lot"
Paryż: 25 kiosków przy głównych ulicach i placach.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorka: Marya Romanowa

3611. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*